

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 14

Družstvo: starší dorast „18“		Dátum: 13.03.1999		Čas:		Obdobie: hlavné II.								
Ciel: TE-TA príprava, Zdokonaľ. HČJ - út. a obr., Nácvik ÚHK - narážачka						Objem (min.): 110 minút								
Tréneri: Ján Starosta, František Kolečko, Jozef Lopta				Pomôcky: lopty, prenosné brány, odlišovače		Prostredie: pomocné ihr. 2								
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.										
Úvodná	Rozcvičenie: Bago – 7+2 na jeden dotyk, 2 skupiny		F – skupinová MOF - PH	10'										
Prípravná	Hádzaná – kovaná na polovici ihriska. Prihrávka na spoluhráča len nohou. Gól platí z prvej nohou alebo hlavou.		F – hromadná MOF – PH I – 50%	10'										
Hlavná	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strelba na bránu po narážачke z prvej ▪ Strelba na bránu po dvojitej narážачke z prvej ▪ Strelba na bránu po narážачke. Narážачka je po krížnej p. ▪ Úlohovaná hra: na polovici ihr. 8:8 s akcentom na zdokonaľ obraných HČJ a HK na vlastnej polovici ihriska. Hráči sú rozdelení na brániacich a útočiacich (4-4). Ihrisko na obr. a útočnú polovicu. Prečíslenie súpera, návrat na svoju polku ▪ Voľná hra 8:8 na polovicu ihriska 		F – skupinová MOF – PC I – 60%	10' 10' 10'										
			F – hromadná MOF – PH I – 70-80%	30' 20'										
Záverec.	Vykľusávanie, strečing		F - hromadná	10'										
VYHODNOTENIE TJ:														
VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE								ŠTÚ						
	KD 1	DZ 2	TJ 3	PZ 4	ČZ 5	RS 6a	NP 7	HZ 8	KC 6	RZ 9a	RC 9			
PLÁN	1	1	1			0	0	110	10		10			
SKUTOČN.														
ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE														
KONDIČNÝ TRÉNING					HERNÝ TRÉNING					HERNÝ NÁCVIK		Σ		
R 10	V 11	S 12	O 13	Σ 14	PC 15	HC 16	PH 17	VH 18	Σ 19	HČJ20	HK21	HS 22	Σ 23	24
-	-	-	-	-	30	-	40	20	90	-	-	-	-	90

Legenda:

KD- kalendárne dni (n), DZ- dni zaťaženia (n), TJ- tréningové jednotky (n), TH tréningové hodiny (min), PZ- počet zápasov (n), ČZap.- čas zápasov (min), ČZať.- celkový čas zaťaženia (min), RS- regenerácia síl (min), NP- nepohybová príprava (min), RC- rozcvičenie (min), KC- kompenzačné cvičenia (min), KT- kondičný tréning (min), HT- herný tréning (min), HN- herný nácvik (min)